Uống mấy viên Omega 3 mỗi ngày là đủ cho cơ thể?

Omega 3 là một loại axit béo thiết yếu, đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ tim mạch, não bộ và thị lực. Nhiều người lựa chọn bổ sung Omega 3 qua viên uống, nhưng vẫn băn khoăn liệu việc **uống mấy viên Omega 3 mỗi ngày** là đủ để mang lại hiệu quả? Hãy cùng Vivita tìm hiểu rõ hơn trong bài viết sau.

1 Vì sao Omega 3 cần thiết cho cơ thể?

Omega 3 là một loại axit béo không no thiết yếu mà cơ thể không thể tự tổng hợp được, nên cần bổ sung qua thực phẩm hoặc viên uống. Omega 3 rất cần thiết cho cơ thể vì:

- **Tốt cho tim mạch:** Omega 3 giúp hỗ trợ giảm mỡ máu, hạ huyết áp, ngăn ngừa xơ vữa động mạch và giảm nguy cơ đột quỵ.
- **Hỗ trợ chức năng não bộ:** Đây là thành phần quan trọng cấu tạo nên tế bào não, giúp hỗ trợ cải thiện trí nhớ, tập trung và giảm nguy cơ mắc các bệnh về thần kinh như Alzheimer.
- **Tăng cường thị lực:** DHA là một dạng của Omega 3 chiếm phần lớn trong võng mạc, giúp hỗ trợ duy trì chức năng mắt và ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng.
- **Kháng viêm và hỗ trợ miễn dịch:** Omega 3 có tác dụng kháng viêm tự nhiên, hỗ trợ điều trị viêm khớp, bệnh tự miễn và cải thiện sức khỏe tổng thể.
- **Tốt cho làn da:** Bổ sung Omega 3 giúp hỗ trợ giữ ẩm, làm mềm da và ngăn ngừa lão hóa.

Omega 3 đóng vai trò quan trọng trong nhiều chức năng sống của cơ thể

2 Uống mấy viên Omega 3 mỗi ngày là đủ?

Việc bổ sung Omega 3 thông qua viên uống ngày càng trở nên phổ biến nhờ những lợi ích sức khỏe mà nó mang lại. Tuy nhiên, liều lượng bao nhiêu là đủ lại phụ thuộc vào nhiều yếu tố như độ tuổi, tình trạng sức khỏe và mục đích sử dụng. Vậy uống omega 3 1000mg/ngày uống mấy viên là hợp lý? Dưới đây là hướng dẫn liều lượng phù hợp theo từng nhóm đối tượng cụ thể.

2.1 Đối với người trưởng thành

Với người trưởng thành khỏe mạnh, không có bệnh lý đặc biệt, việc bổ sung Omega 3 chủ yếu nhằm duy trì sức khỏe tổng thể, đặc biệt là hỗ trợ chức năng tim mạch và não bộ. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và nhiều chuyên gia dinh dưỡng khuyến nghị người trưởng thành nên bổ sung khoảng 250 – 500 mg EPA và DHA mỗi ngày.

Nếu sử dụng viên dầu cá thông thường có hàm lượng khoảng 300 mg EPA + DHA/viên, thì uống 1 – 2 viên mỗi ngày là đủ để đáp ứng nhu cầu của cơ thể mà không gây dư thừa.

2.2 Người mắc bệnh tim mạch

Đối với người đang mắc các bệnh lý về tim mạch hoặc có nguy cơ cao, nhu cầu bổ sung Omega 3 thường cao hơn so với người bình thường. Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA), những người mắc bệnh mạch vành hoặc từng bị nhồi máu cơ tim nên bổ sung khoảng 1000 mg EPA + DHA mỗi ngày.

Trong một số trường hợp đặc biệt như tăng triglyceride máu, liều dùng có thể lên tới 2000 – 4000 mg/ngày và cần được giám sát y tế. Với viên uống thông thường, liều này tương đương khoảng 3 – 10 viên mỗi ngày, tùy theo hàm lượng và tình trạng bệnh cụ thể. Người bệnh nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng liều cao để đảm bảo an toàn.

2.3 Người mắc bệnh trầm cảm

Nhiều nghiên cứu cho thấy Omega 3, đặc biệt là dạng giàu EPA, có thể giúp hỗ trợ điều trị các triệu chứng trầm cảm, cải thiện tâm trạng và chức năng não bộ. Với nhóm người đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần, đặc biệt là trầm cảm, các chuyên gia khuyến nghị nên bổ sung khoảng 1000 – 2000 mg EPA + DHA mỗi ngày, với điều kiện tỷ lệ EPA chiếm phần lớn trong tổng hàm lượng.

Nếu mỗi viên uống chứa khoảng 300 mg EPA + DHA, thì người bệnh nên uống từ 3 đến 7 viên mỗi ngày, chia làm 2 lần để tăng khả năng hấp thu. Việc sử dụng Omega 3 trong trường hợp này nên được phối hợp cùng phác đồ điều trị của bác sĩ chuyên khoa.

2.4 Phụ nữ mang thai và trẻ em

Phụ nữ mang thai, đang cho con bú và trẻ em là những đối tượng đặc biệt cần Omega 3, nhất là DHA, thành phần quan trọng cho sự phát triển của não bộ và thị lực ở thai nhi cũng như trẻ nhỏ.

Đối với phụ nữ mang thai, nhu cầu bổ sung DHA thường vào khoảng 200 – 300 mg mỗi ngày, ngoài lượng DHA từ thực phẩm. Điều này đồng nghĩa với việc có thể uống 1 viên mỗi ngày nếu sản phẩm chứa đủ hàm lượng DHA cần thiết.

Đối với trẻ em, liều dùng thay đổi theo độ tuổi: trẻ dưới 1 tuổi cần khoảng 100 mg DHA/ngày, trẻ từ 1 – 3 tuổi cần 100 – 150 mg, và từ 4 – 8 tuổi là 150 – 200 mg/ngày. Trẻ nên được bổ sung bằng sản phẩm riêng dành cho trẻ em, có hàm lượng phù hợp và dễ hấp thu, dưới sự hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

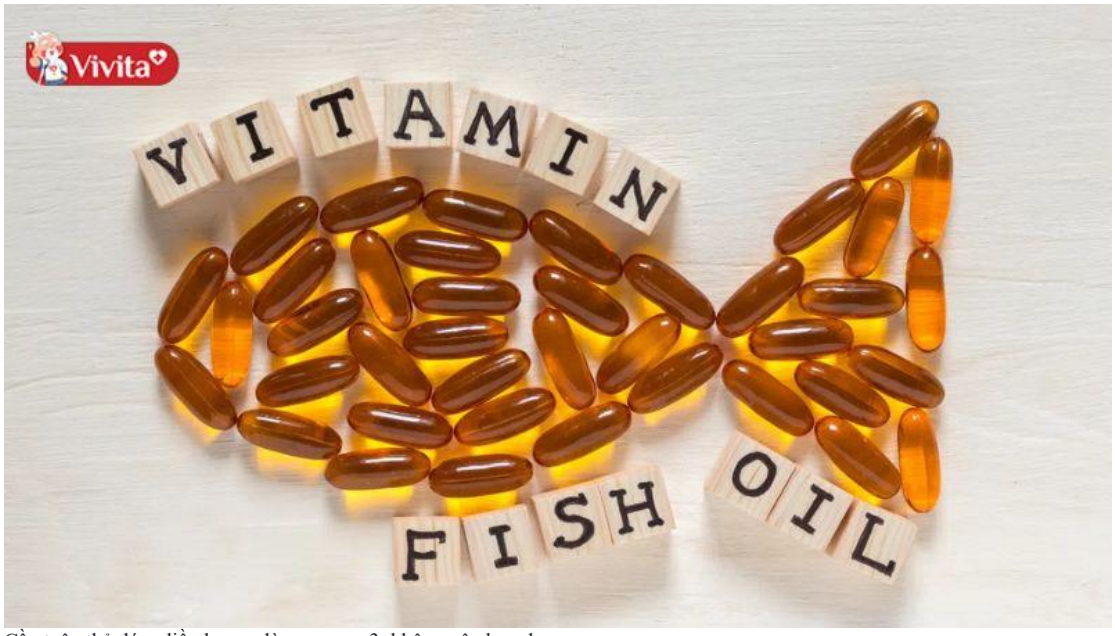
Tuỳ vào từng đối tượng sẽ bổ sung viên uống omega 3 lượng khác nhau

3 Uống nhiều dầu cá có hại không?

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, mặc dù Omega 3 mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng việc bổ sung quá mức có thể dẫn đến những tác dụng phụ không mong muốn. Theo báo cáo của Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), liều Omega 3 từ thực phẩm bổ sung không nên vượt quá 3.000 mg EPA + DHA mỗi ngày, trong khi Cơ quan An toàn Thực phẩm Châu Âu (EFSA) khuyến nghị tối đa 5.000 mg/ngày.

Việc dùng vượt quá mức này trong thời gian dài có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe như:

- Tăng nguy cơ chảy máu (như chảy máu cam, bầm tím, xuất huyết tiêu hóa).
- Rối loạn tiêu hóa (đầy bụng, tiêu chảy, buồn nôn, ợ hơi có mùi tanh).
- Tăng nhẹ đường huyết ở người mắc tiểu đường type 2.
- Nguy cơ rối loạn nhịp tim (rung nhĩ) ở người cao tuổi hoặc người có bệnh tim mạch.
- Ngộ độc vitamin A nếu sử dụng dầu gan cá liều cao (gây tổn thương gan, khô da, dị tật bẩm sinh nếu dùng khi mang thai).



Cần tuân thủ đúng liều lượng dùng omega 3, không nên lạm dụng

4Uống dầu cá bao lâu thì nghỉ?

Việc uống dầu cá trong thời gian dài cần có sự điều chỉnh phù hợp để tránh dư thừa hoặc tác dụng phụ không mong muốn. Nếu mọi người dùng dầu cá với liều thấp (khoảng 1 – 2 viên mỗi ngày để bổ sung sức khỏe), có thể sử dụng liên tục mà không cần nghỉ.

Tuy nhiên, nếu dùng liều cao hơn (từ 3 viên/ngày trở lên) hoặc dùng cho mục đích điều trị (như tim mạch, trầm cảm), thì nên uống theo chu kỳ thông thường là 2 – 3 tháng dùng, sau đó nghỉ 1 – 2 tháng trước khi tiếp tục. Cách dùng theo chu kỳ giúp cơ thể hấp thu tốt hơn và hạn chế rủi ro tích tụ quá mức.

5Những lưu ý quan trọng khi sử dụng Omega 3

Để việc bổ sung Omega 3 mang lại hiệu quả tối ưu và an toàn cho sức khỏe, người dùng cần nắm rõ một số lưu ý quan trọng dưới đây. Việc hiểu đúng cách sử dụng không chỉ giúp hấp thu tốt hơn mà còn hạn chế được những rủi ro không mong muốn:

- **Chọn sản phẩm uy tín, rõ nguồn gốc:** Ưu tiên các sản phẩm có kiểm định chất lượng, được chiết xuất từ cá sạch, không nhiễm kim loại nặng như thủy ngân hoặc chì.
- **Đọc kỹ thành phần và hàm lượng:** Hãy kiểm tra mỗi viên chứa bao nhiêu mg EPA và DHA, đây là hai thành phần chính tạo nên tác dụng của Omega 3.
- **Dùng đúng liều lượng:** Người trưởng thành khỏe mạnh nên bổ sung 250 – 500 mg EPA + DHA/ngày. Trường hợp cần liều cao hơn nên có chỉ định từ bác sĩ, không nên tự ý tăng liều.

- **Uống sau bữa ăn chứa chất béo:** Vì Omega 3 tan trong dầu, nên cách uống Omega 3 đúng là uống sau bữa ăn (nhất là bữa có dầu mỡ) sẽ giúp hấp thu tốt hơn.
- **Thận trọng khi đang dùng thuốc chống đông:** Omega 3 có thể làm loãng máu nhẹ, nên nếu bạn đang dùng thuốc như aspirin hoặc warfarin, cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.
- **Theo dõi phản ứng của cơ thể:** Nếu xuất hiện các triệu chứng như tiêu chảy, đầy hơi, buồn nôn hoặc chảy máu cam, nên ngưng dùng và tham khảo ý kiến chuyên môn.
- **Phân biệt dầu cá và dầu gan cá:** Dầu gan cá chứa nhiều vitamin A, nếu dùng quá liều dễ gây ngộ độc. Phụ nữ mang thai cần đặc biệt lưu ý điểm này.
- **Bảo quản đúng cách:** Nên để nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh sáng trực tiếp và luôn đóng kín nắp sau khi sử dụng để hạn chế oxy hóa.

Cần tham khảo ý kiến bác sĩ khi sử dụng viên uống omega 3

6Kết luận

Với những chia sẻ trên, hy vọng mọi người đã hiểu rõ **nên uống mấy viên Omega 3 mỗi ngày** để đảm bảo hiệu quả và an toàn. Nếu có nhu cầu mua Omega 3 chất lượng, người dùng có thể tham khảo tại **Vivita,** Hệ thống nhà thuốc uy tín trên toàn quốc, cam kết sản phẩm chính hãng và tư vấn tận tình. Hân hạnh được phục vụ!

Nguồn:https://vivita.vn/bai-viet/uong-may-vien-omega-3-moi-ngay.html